

Gripe de temporada y gripe H1N1 de 2009:

Una guía para los padres



Información sobre la gripe

¿Qué es la gripe?

La gripe (influenza) es una infección de nariz, garganta y pulmones causada por los virus de la gripe. Los virus de la gripe causan enfermedades, hospitalizaciones y muertes en los EE.UU. todos los años. Existen diferentes tipos de virus de la gripe y, a veces, un nuevo virus de la gripe comienza a diseminarse entre las personas causando enfermedades.

¿Qué es la gripe H1N1 de 2009?

La gripe H1N1 de 2009 (a veces llamada gripe porcina o gripe nueva) es un nuevo virus de la gripe que se está diseminando entre las personas en todo el mundo. En esta temporada de gripe, los científicos esperan que tanto la gripe H1N1 de 2009 como la gripe de temporada den como resultado un número mayor de personas enfermas que en una temporada de gripe normal. También pueden producirse más hospitalizaciones y más muertes.

¿Cuán grave es la gripe?

La mayoría de las personas con gripe H1N1 de 2009 han padecido una enfermedad leve y no han requerido atención médica, lo mismo ocurre en el caso de la gripe de temporada. Sin embargo, la gripe puede ser grave, incluso en personas que están sanas. La gripe puede ser especialmente grave en niños pequeños (el riesgo es mayor en niños menores de 5 años, particularmente en niños menores de 2 años de edad) y en niños de cualquier edad que sufren de problemas de salud crónicos. Estos problemas incluyen: asma, enfermedades neurológicas y del neurodesarrollo, enfermedad pulmonar crónica, enfermedades cardíacas, trastornos sanguíneos, trastornos endocrinos (como diabetes), afecciones renales, enfermedades del hígado, trastornos metabólicos y sistemas inmunológicos debilitados debido a una enfermedad o medicamento. Los niños que presentan estas u otras afecciones y los que están recibiendo una terapia a largo plazo a base de aspirinas pueden padecer enfermedades más graves debido a infecciones por gripe H1N1 de 2009 y gripe de temporada.

¿Cómo se disemina la gripe?

Se cree que tanto la gripe H1N1 de 2009 como la gripe de temporada se diseminan principalmente de persona a

persona, a través de la tos y los estornudos de personas enfermas con la gripe. Las personas pueden enfermarse también al tocar algo que contenga el virus de la gripe y al tocarse luego la boca, la nariz o los ojos.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

Los síntomas de la gripe de temporada y la gripe H1N1 de 2009 incluyen: fiebre, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores corporales, dolores de cabeza, escalofríos, fatiga y en ocasiones vómitos y diarrea. Algunas personas con gripe no tienen fiebre.

¿Durante cuánto tiempo una persona enferma puede contagiar la gripe a otras personas?

Las personas infectadas con gripe de temporada y gripe H1N1 de 2009 contagian el virus y pueden infectar a otras personas desde 1 día antes de enfermarse hasta 5 a 7 días posteriores al inicio de la enfermedad. Sin embargo, algunas personas pueden contagiar el virus durante períodos más largos, especialmente los niños y las personas con sistemas inmunológicos debilitados y las personas infectadas con el virus de la gripe H1N1 de 2009.

Proteja a sus hijos

¿Cómo puedo proteger a mi hijo de la gripe?

Tanto usted como su hijo deben vacunarse para protegerse contra los virus de la gripe de temporada.

Consiga una vacuna contra el virus H1N1 de 2009 para su hijo. Pregúntele a su médico si usted también debe vacunarse.

Tome, y aliente a su hijo a que tome, medidas que pueden ayudar a prevenir la diseminación de los gérmenes todos los días. Esto incluye:

- Cúbrase la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Arroje el pañuelo a la basura luego de utilizarlo.
- Manténgase alejado de las personas enfermas.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no dispone de agua y jabón, utilice desinfectante para manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se diseminan de esta manera.
- Si alguien en su casa está enfermo, procure mantenerlo en una habitación dentro de la casa, que esté separada del resto, siempre que sea posible.
- Mantenga limpias superficies como mesas de noche, superficies en el cuarto de baño, mostradores de cocina y juguetes para niños, limpiándolos con un desinfectante para el hogar de acuerdo a las instrucciones en la etiqueta del producto.

- Arroje los pañuelos y otros artículos desechables utilizados por personas enfermas en su hogar a la basura.

¿Existe una vacuna para proteger a mi hijo de la gripe H1N1 de 2009?

La vacuna anual contra la gripe de temporada es el primer paso, y el más importante, para protegerse de la gripe de temporada. Esta vacuna está indicada para niños de entre 6 meses y 18 años de edad, así como para todas las personas en el entorno cercano (cuidadores) de niños menores de 5 años de edad.

También se está elaborando una vacuna contra la gripe H1N1 de 2009. Esta vacuna está indicada para todos los niños y adultos jóvenes de entre 6 meses y 24 años de edad. También está indicada para otras personas, incluyendo aquellas en el entorno cercano de los niños menores de 6 meses, mujeres embarazadas y adultos con ciertas afecciones crónicas. Puede acceder a más información disponible acerca de la vacuna contra la gripe H1N1 de 2009 en el sitio web de los CDC.

¿Existen medicamentos para tratar la gripe?

Los medicamentos antivirales sirven para tratar tanto la gripe de temporada como la gripe H1N1 de 2009. Es muy importante utilizar los medicamentos antivirales en forma temprana para el tratamiento contra la gripe en personas que están muy enfermas (por ejemplo: las personas que están hospitalizadas), y en personas que contrajeron la gripe y que tienen un mayor riesgo de sufrir graves complicaciones por la gripe. Otras personas enfermas de gripe también pueden beneficiarse con los medicamentos antivirales. Los medicamentos antivirales pueden hacer que las personas se sientan mejor más rápidamente y pueden prevenir complicaciones graves a causa de la gripe. Es necesario contar con una prescripción médica para acceder a estos medicamentos, y funcionan mejor si se administran durante los primeros 2 días de la enfermedad. Estos medicamentos pueden administrarse a los niños.

¿Qué debo utilizar para la higiene de manos?

Lavarse las manos con agua corriente y jabón (durante el tiempo que lleva cantar el "Cumpleaños feliz" dos veces) le ayudará a protegerse contra muchos gérmenes. Si no dispone de agua y jabón, utilice desinfectante para manos a base de alcohol.

Si su hijo está enfermo

¿Qué puedo hacer si mi hijo se enferma?

Hable con su médico lo antes posible si le preocupa la enfermedad de su hijo.

Si su hijo tiene 5 años de edad o más y en general es un niño sano, pero presenta síntomas similares a los de la gripe, incluyendo fiebre y/o tos, consulte a su médico en la medida que sea necesario y asegúrese de que su hijo haga reposo e ingiera suficiente líquido. Si su hijo es menor de 5 años (y especialmente menor de 2 años) o de cualquier edad y tiene una afección médica (como asma, una afección neurológica o diabetes) y desarrolla síntomas similares a los de la gripe, consulte con su médico si es necesario que examine a su hijo. Esto se debe a que los niños más pequeños o aquellos que tienen afecciones médicas crónicas corren un mayor riesgo de sufrir complicaciones graves a raíz de la infección de la gripe, incluyendo la gripe H1N1 de 2009.

¿Y si mi hijo parece estar muy enfermo?

Aun los niños que siempre han sido saludables o que contrajeron la gripe antes pueden padecer un caso de gripe más grave.

Llame a emergencias o lleve a su niño, de cualquier edad, al médico inmediatamente si presenta cualquiera de las señales de advertencia o emergencia que enumeramos a continuación:

- Respiración acelerada o problemas para respirar
- Coloración azulada o grisácea de la piel
- No ingiere suficiente líquido (no va al baño o no orina tanto como lo hace habitualmente)
- Vómitos graves o persistentes
- Dificultad para despertarse o falta de interacción
- Estado de irritación tal que el niño no quiere que lo sostengan
- Síntomas similares a los de la gripe que mejoran pero luego reaparecen con fiebre y agravamiento de la tos
- Tiene otras afecciones (como enfermedad cardíaca o pulmonar, diabetes o asma) y desarrolla síntomas de gripe, incluyendo fiebre y/o tos.

¿Puede mi hijo concurrir a la escuela, guardería infantil o campamento si está enfermo?

No. Su niño debe permanecer en su casa, hacer reposo y evitar contagiar la gripe a otros niños.

¿Cuándo puede mi hijo regresar a la escuela después de haber tenido gripe?

Mantenga a su hijo en casa, sin asistir a la escuela, la guardería infantil o el campamento durante por lo menos 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre. (La fiebre debe desaparecer sin haber utilizado medicamentos antifebriles). La fiebre se define como 100°F o 37.8°C.

Para obtener más información, visite www.cdc.gov o www.flu.gov o llame al 800-CDC-INFO